Sportartspezifische Anforderungsprofile

Lernen sportlicher Bewegungen

Gesundheitskonzepte

Aufgaben

1.1 Arbeiten Sie das Ausdaueranforderungsprofil eines heutigen Fußballspielers im Profisport heraus (Material 1) und ordnen Sie diesem geeignete Ausdauertrainingsmethoden zu.
(15 BE)

1.2 Analysieren Sie die dargestellte Übung einer Trainingseinheit im Fußball hinsichtlich ihrer sportartspezifischen Eignung und in Bezug auf die Ausdauerleistung (Material 2).
(15 BE)

2.1 Erläutern Sie den Ablauf des Modells des motorischen Regelkreises.
(15 BE)

2.2 Überprüfen Sie die Aussage (Material 3) zur Rolle der Lehrkraft im Modell des motorischen Regelkreises beim langfristigen Lernverlauf.
(15 BE)

3.1 Beschreiben Sie die Lebenseinstellung Hollmanns (Material 4) in eigenen Worten und setzen Sie sie in Beziehung zu Ihnen bekannten Gesundheitsmodellen.
(20 BE)

3.2 Erörtern Sie die folgende Fragestellung: „Sport und Gesundheit – passt das zusammen?“
(20 BE)

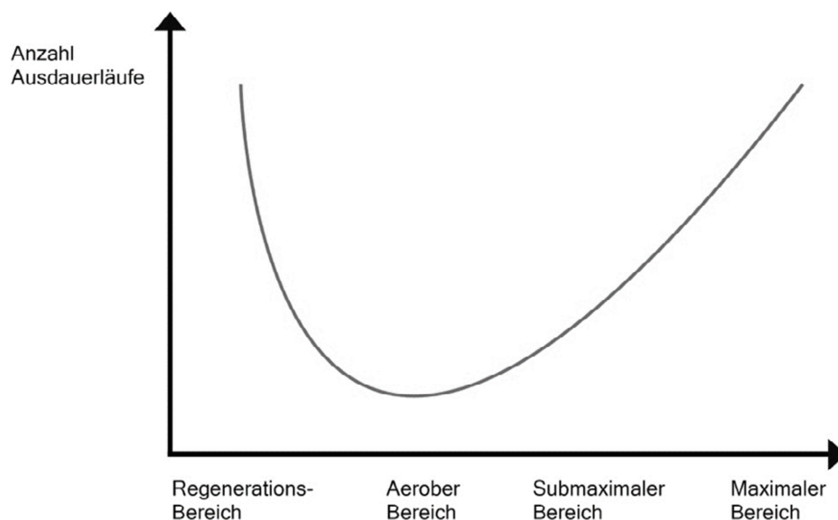
Material 1

Alexander Delpy: Mit modernem Ausdauertraining im Fußball zum Erfolg (2020)

Zu Zeiten Beckenbauers war es ganz normal, dass sich nur der Spieler bewegt hat, der den Ball hatte. […] Vergleicht man die heutigen Anforderungen der Profis und Amateure mit den Anforderungen von vor 30 Jahren, wird schnell klar, dass sich hier extrem viel getan hat:

- Spieler legen viel mehr Strecke in hohem und höchstem Tempo zurück.
- Spieler haben eine höhere Anzahl an Sprints in höchstem Tempo.
- Die durchschnittlichen Spitzengeschwindigkeiten pro Position und Sprint sind höher.
- Die Regenerationszeit zwischen den einzelnen Sprints ist deutlich geringer.
- Die in moderatem Tempo zurückgelegte Strecke ist deutlich niedriger (dieser Trend ist bei den Profis noch extremer).
- Die Zeit, die ein Spieler mit dem Ball am Fuß läuft[,] hat sich in den letzten 50 Jahren gar halbiert!

[…] Würde man das Ganze als Graph mit der Anzahl an Ausdauerläufen in der Vertikalen und der Art der Ausdauerläufe in der horizontalen darstellen, sähe man eine U-Form:

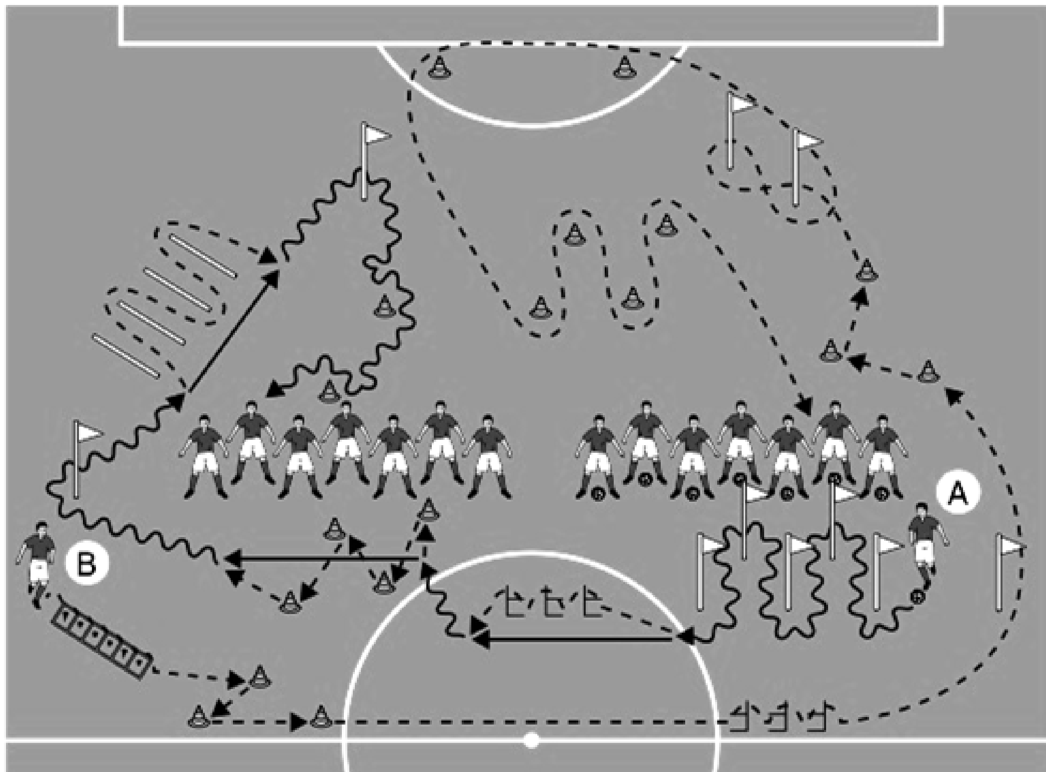


[…] Im Spiel finden zwischen 100 und 150 Sprints statt, während die Länge dieser stark variiert: Von 1–5 Meter über 10 Meter bis zu maximal 200 Meter. Die meisten Sprints sind eher kurz (zwischen 5 und 10 Meter). Grundsätzlich kann man sagen[,] je länger die Strecke ist, desto seltener wird sie gesprintet. […]

Alexander Delpy: Mit modernem Ausdauertraining im Fußball zum Erfolg, 25.07.2020, URL: https://fitindiesaison.de/ausdauertraining-fussball/ (abgerufen am 24.11.2021).

Material 2

Deutscher Fußball-Bund: Trainingseinheit für Aktive Ü20, Thema: Training der Ausdauer (2018)



HAUPTTEIL 1: AUSDAUERPARCOURS MIT UND OHNE BALL

ORGANISATION

- Mit Hütchen, Stangen, Minihürden und einer Koordinationsleiter einen Parcours aufbauen
- 2 Startpositionen markieren
- Die Spieler auf den beiden Positionen verteilen

ABLAUF

- Die Spieler von A dribbeln im Slalom um die Stangen, passen an den Minihürden vorbei und springen darüber.
- Anschließend passen sie zwischen den Hütchen durch, laufen von Hütchen zu Hütchen und berühren diese mit den Händen.
- Danach dribbeln sie um die Wendestange und passen an den Stangen vorbei, die sie im Slalom umlaufen.
- Abschließend dribbeln sie um die Stange und die Hütchen zu Position B.
- Die Spieler bei B laufen durch die Koordinationsleiter.
- Anschließend laufen sie von Hütchen zu Hütchen und berühren diese mit den Händen.
- Danach sprinten sie zu den Minihürden und springen darüber.
- Sie umlaufen die Wendestange und laufen erneut von Hütchen zu Hütchen.
- Die Stangen umlaufen sie in Form einer Acht sowie die folgenden Hütchen im Slalom, ehe sie zu Position A starten. […]
- Belastungszeit: etwa 20 Minuten. […]

Deutscher Fußball-Bund: Trainingseinheit für Aktive Ü20, Thema: Training der Ausdauer, 07.07.2018, URL: https:// www.dfb.de/fileadmin/_dfbdam/175794-446-ue20-te.pdf (abgerufen am 14.01.2022).

Material 3

Grundlagen des Bewegungslernens (Jahr unbekannt)

[…] Bedeutsam an diesem Handlungsmodell[1] ist, dass es in seiner grundsätzlichen Vorstellung des Bewegungslernens ohne eine funktionale Zuordnung von Sportlehrkräften auskommt. Bewegungslernen funktioniert (auch) ohne Lehrkraft. […]

Grundlagen des Bewegungslernens, URL: http://fssport.de/texte/dsvkonzept.pdf (abgerufen am 29.09.2021).

Material 4

Anna Papathanasiou: Wildor Hollmann – ein Portrait zum 95. Geburtstag (2021)

[…] Wildor Hollmann, geboren 1925, ist der (dienst)älteste Professor an der Deutschen Sporthochschule Köln. Noch immer hält er Vorlesungen in seinem Fach, der Sportmedizin, und manchmal unternimmt er auch akademische Ausflüge in die Hirnforschung oder die Quantenphysik.
[…] 1958 gründete er das Institut für Kreislaufforschung und Sportmedizin, sieben Jahre später folgte er dem Ruf auf den Lehrstuhl für Kardiologie und Sportmedizin an der Sporthochschule; etwa zu dieser Zeit begann auch sein internationaler Aufstieg. In den 1960er Jahren revolutionierte er die Herzinfarkttherapie als er herausfand, dass es die Rehabilitation der frisch operierten Patient*innen enorm verbessert, wenn sie sich möglichst schnell wieder bewegen. Das Herz-Kreislaufsystem profitierte derart, dass die Medikamentengabe reduziert und die Patient*innen früher entlassen werden konnten. […] Nach elf Jahren Forschung erkannte die Weltgesundheitsorganisation (WHO) Hollmanns Therapie an. Seitdem ist das „Kölner Modell“ weltweit unumstritten. „Das war mein wichtigstes klinisches Ergebnis“, sagt er heute.
[…] Sein ganzes wissenschaftliches Leben führte ihn die Erkenntnis, dass jede körperliche Bewegung Auswirkungen auf jedes biologische System hat, das Gehirn eingeschlossen. Training hat einen entscheidenden Einfluss bei Prävention, Therapie und Rehabilitation, genauso wie bei Gesunderhaltung und Leistungssteigerung von Gesunden – vom Kindes- bis zum Seniorenalter. Heute erscheint diese Aussage wenig überraschend, aber es war Hollmann, der das herausfand.
[…] Wie ist es möglich, 95 zu werden und dabei an Geist und Körper so fit zu bleiben? „Abgesehen von Schicksalsschlägen wie Krebs oder Unfällen, hat es jeder selbst in der Hand“, so Hollmanns Antwort, die eine Mischung aus eigener Erfahrung und Forschungsergebnissen ist. „Man muss den Geist aktiv halten und körperlich in Bewegung bleiben. Damit meine ich nicht Leistungssport.“ Er selber tanzt regelmäßig, noch immer. „Soziale Bindungen sind entscheidend. Einsamkeit ist das Schlimmste.“
[…] Ende der 1960er Jahre prägte der damals 44-jährige Hollmann den Satz, der vor allem im anglo-amerikanischem Raum zum geflügelten Wort geworden ist: Durch geeignetes Training gelingt es, 20 Jahre lang 40 zu sein. Es liegt eine große Verlockung darin, den Alterungsprozess aus eigener Kraft aufzuhalten und damit den Tod ein Stückchen von sich abzurücken. Hollmann hat beinahe ein Jahrhundert gelebt. Das Ende seines Lebens ist nah. „Ich musste mich schon so früh mit dem Sterben auseinandersetzen. Der Tod macht mir keine Angst. Mein Lebenswerk ist beendet. Wenn ich jetzt gleich tot umfalle, wäre das ja völlig normal.“

Anna Papathanasiou: Wildor Hollmann – ein Portrait zum 95. Geburtstag, URL: https://www.dshs-koeln.de/aktuelles/forschung-aktuell/archiv/nr-12020/person/#main (abgerufen am 21.12.2021).

[1] Gemeint ist der Regelkreis.